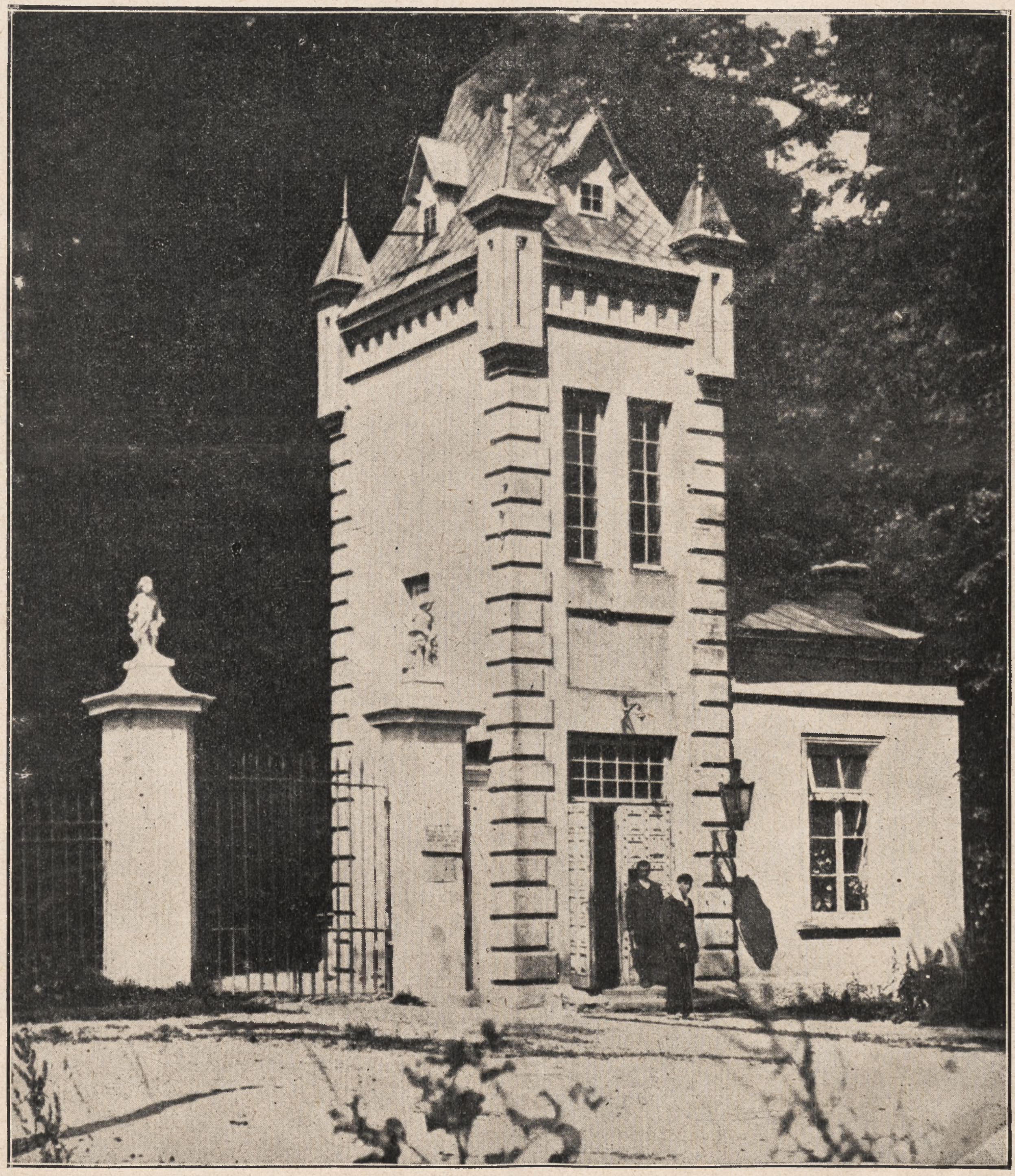
Bezpłatny dodatek do N-ru 29 „Bluszczu".

ROK II LIPIEC 1928 r. NR 7.

KULTURA CIAŁA

MIESIĘCZNIK ILLUSTROWANY POŚWIĘCONY SZERZENIU KULTU ZDROWIA FIZYCZNEGO i KOSMETYCE
POD REDAKCJĄ Dr. JULJI ŚWITALSKIEJ

CENA NUMERU POJED. 50 GR. PRENUMERATA KWARTALNA 1 ZŁ. 20 GR. REDAKCJA I ADM. WARSZAWA KRAK.-PRZEDM. 99 KONTO P.K.O. TOW. WYD. „BLUSZCZ" NR. 13555



Nałęczów—brama wejściowa do parku zakładowego

DLACZEGO MAMY JECHAC DO NAŁĘCZOWA?

Wśród kulturalnych zdrojowisk Polski na pierwszy plan w ostatnich czasach wysuwa się Nałęczów.

W powiecie Puławskim, ziemi Lubelskiej w bardzo malowniczej miejscowości, przed 125 laty założony został Nałęczowski zakład przyrodo-leczniczy.

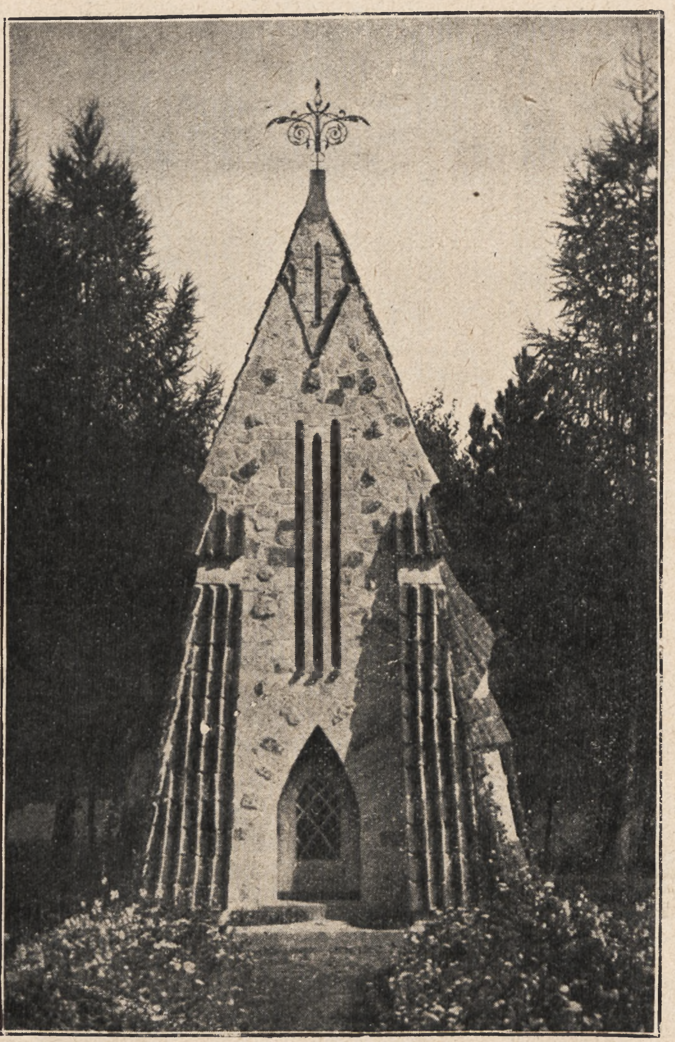
Prof. Sabatowski w najnowszym podręczniku hydroterapji mówi, że Nałęczów jest najlepszym zakładem wodoleczniczym, a dzięki własnej doskonałej borowinie i wodzie żelazistej — jednem z najcenniejszych uzdrowisk polskich. Właśnie ta borowina dla chorej kobiety ma najważniejsze znaczenie i o niej chcę pomówić.

Borowina jest odmianą torfu, powstającą przy butwieniu ciał roślinnych w wilgoci i bez dostępu powietrza atmosferycznego. Zawiera ona w stanie wysuszonym około 50 % węgla, 15 % popiołu, 20 % kwasów organicznych (octowego, mrówczanego i in.), 3—4 % ciał żywicowych i olejków eterycznych, nieco soli amonowych, piasku i wody.

Działanie kąpieli borowinowej na ustrój zależy od ciepłoty kąpieli i składników borowiny. Kąpiel borowinowa jest o $^1/_5$ cięższa od kapieli wodnej; nie powstają w niej prądy dla wyrównania ciepłoty w różnych warstwach, jak w kąpieli wodnej, wobec tego ciepłota kąpieli jest stała i organizm może znieść w takiej kąpieli wyższą ciepłotę łatwiej, niż w kąpieli zwyczajnej. Dalej, borowina jest złym przewodnikiem ciepła i jej ciepłota dłuższy czas pozostaje bez zmiany. Ciepłota ustroju po półgodzinnej kąpieli na parę godzin podnosi się o 1,5 do 3 stopni C. Kąpiel borowinowa obniża czynność układu nerwowego, zwiększa dopływ krwi do narządu jamy brzusznej, przyśpiesza wessanie różnych wysięków chorobowych, znacznie wzmaga transpirację skóry, drażniąc bezpośredniem zetknięciem się z nią, przyczem najsilniejszy wpływ wywierają sole żelaza, które działają ściągajaco na skórę i dostępne błony śluzowe. Gorące kąpiele borowinowe wywołują jej przekrwienie i żywszą przemianę materji w najbliższych okolicach ciała, wystawionych na jej działanie.



Nałęczów — dom Żeromskiego



Nałęczów — Mauzoleum Adama Żeromskiego

W ostatnich czasach skóra uważana jest nietylko, jako narząd do odbierania i przenoszenia wrażeń ze świata zewnętrznego i jako narząd do wydzielania zewnętrznego, lecz również—jako narząd o swoistem wydzielaniu wewnętrznem, którego zadaniem jest wytwarzanie związków ochronnych. Ta rola wytwarzania związków ochronnych tłumaczy niektóre objawy, spostrzegane u chorych po kilku kąpielach, przypominające objawy odczynowe ogólne i miejscowe po stosowaniu szczepionek mleka i t. d. Objawy te wykazują się ogólnem niedomaganiem, bólem głowy, dreszczami, nudnościami, bólem w stawach, w schorzałych narządach rodnych, niekiedy podniesieniem ciepłoty,

Kąpiele borowinowe stosujemy głównie tam, gdzie nam zależy na przyśpieszeniu wessania produktów zapalnych, a więc: wysięków około macicy, około przydatków, zgrubień wiązadeł, jelita ślepego i t. d. Dobre wyniki także otrzymano w przewlekłych sprawach zapalnych macicy, przydatków, otrzewnej mied-

niczej, przymcicza, a także niedokrwistości na tle tych chorób. Wreszcie bardzo dobre wyniki otrzymujemy przy leczeniu niektórych zboczeń rozwojowych.

Ustrój kobiety zawsze pozostaje pod silnym wpływem jej narządów płciowych: wystarczy wspomnieć o okresie miesiączkowym; stan duchowy bardzo cierpi pod wpływem świadomości o chorobie tych narządów. Zabiegi lekarskie pogłębiają jeszcze ten stan duchowy. Unikanie stosunków małżeńskich przy mieszkaniu w jednym pokoju, albo ból przy nich — stwarza ciągłe konflikty.

Wyjazd do uzdrowiska, nowość wrażeń — przeważnie pogodnych — zmieniony sposób życia i leczenia, wypoczvnek fizyczny i duchowy, umiarkowany ruch na świeżem powietrzu w malowniczej miejscowości o łagodnym klimacie, poprawa apetytu i stolca— dają warunki do wzmożenia odporności ustroju i prędkiego wyzdrowienia.

Zmiany miejscowe, jako następstwa spraw zapalnych macicy i przydadków, wymagają leczenia lekko drażniącego do wessania produktów zapalnych. Leczenie to musi być prowadzone bardzo ostrożnie i pod ciągłą kontrolą lekarza-specjalisty: przy nieostrożnem stosowaniu leczenia może być nawrót choroby, co się nierzadko widzi u pacjentek lekkomyślnych.

Skala bodźców w Nałęczowie jest bardzo szeroka: kąpiele słodkowodne, mineralne., solne (Ciechocińskie), igliwiowe, tlenowe, kwasowęglowe, borowinowe: całe, półpełne, częściowe okłady, kompresy, zabiegi hydropatyczne, elektroterapja, kąpiele słoneczne, masaż (ginekologiczny), płókanie pochwy wielkiemi ilościami gorącej wody. Wszystko to są zabiegi, prowadzące do skutecznego leczenia chorób zastarzałych i zaniedbanych.

Poza pierwszorzędną wartością leczniczą chorób kobiecych, w Nałęczowie leczy się: wszelkie zaburzenia przemiany materji (np. cukrówkę), artretyzm, zaburzenia gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu (np. Basedow), choroby krwi, anemja, chloroza, choroby serca, choroby przewodu pokarmowego, choroby wątroby itd. itd.

Pozatem w uzdrowisku tem jest wielka dbałość dyrekcji o zdrowie kuracjuszy. Bez badania lekarskiego nie można otrzymać pozwolenia na kąpiele lecznicze.

Znana jest lekkomyślność w tej dziedzinie większej części publiczności, leczącej się w uzdrowiskach, która sama sobie doradza rodzaj i ilość kąpieli, rujnując nieświadomie swe zdrowie i siły: tylko po starannem zbadaniu lekarskiem i przy stałej obserwacji— kuracja balneologiczna może być skutecznie przeprowadzona. Faktem jest, że, zwłaszcza kobiety, wyjeżdżające do kąpielisk, kupują sobie dziesiątki sukienek, kapeluszy itd., starając się zaoszczędzić kilkanaście złotych na wizycie u lekarza, jako niepotrzebnej i zbytecznej. Zakaz prowadzenia leczenia na własną rękę jest tylko pozornie krzywdzący i krępujący pacjenta: w przyszłości oddaje mu korzyści nieocenione.

Bardzo ważnym względem przy wyborze zdrojowiska jest jego względna taniość. Nałęczów jest miejscowością znacznie tańszą (od 12 zł. pensjonat) od innych zdrojowisk. Przytem bliskość stolicy, wygodna komunikacja — odgrywa tu także wielką rolę. Doborowa i inteligentna publiczność czyni z Nałęczowa miejsce lecznicze, niezmiernie miłe dla kulturalnej publiczności.

Dr. Giżycki.

JAK NALEŻY RACJONALNIE SIĘ OPALAĆ

Całe wieki czasu i energji zużyli badacze na przeniknięcie istoty słońca. Wszystko jedno, jak nazwiemy słońce: siłą przyrody, czy darem Boga — faktem jest, że bez słońca niema życia i niema zdrowia.

W lecznictwie promienie słoneczne są wyzyskane w wielu schorzeniach: 1) w chorobach płuc; 2) w chirurgji (cierpienia kości i stawów, zapalenie otrzewnej, opłucnej i t. d.); 3) przy złej przemianie materji, otłuszczeniu, skazie moczanowej; 4) w chorobach przewodu pokarmowego (atonji kiszek, po operacji ślepej kiszki); 5) w chorobach skóry (chroniczne egzemy, liszaje); 6) w chorobach nerwowych (apatja, osłabienie); 7) w chorobach krwi (anemja, skleroza, zatrucie cynkiem, rtęcią, ołowiem, przy malarji, szkorbucie); 8) w chorobach aparatu ruchu (reumatyzm); 9) w chorobach serca i naczyń; 10) w niektórych chorobach kobiecych.

Przy gruźlicy, jak i przy chorobach serca, używanie kąpieli słonecznych wymaga ścisłego lekarskiego nadzoru, gdyż zamiast pomóc, może zaszkodzić.

Trzeba zawsze pamiętać jednak, że słońce jest kapryśne i że tak, jak lekarstwo, np. rtęć, lub arszenik, może wywołać śmierć, zamiast polepszenia,—tak i słońce może wywołać zamiast zdrowia — pogorszenie i ciężką chorobę.

Nie wszystkie jednak choroby i nie w każdym stopniu nadają się do leczenia słońcem. Otóż: 1) podczas gruźlicy w formie ostrej, z wysoką temperaturą i poceniem się—jest niedopuszczalne leczenie promieniami słońca; 2) w chorobach płuc: astma i rozdęcie płuc; 3) przy chorobach serca, wadach serca, rozszerzeniu aorty, arterjosklerozie, zapaleniu mięśnia sercowego, biciu serca i t. d.; 4) z chorób przemiany materji: cukrówka, 5) organiczne cierpienia systemu nerwowego; 6) choroby nerek; 7) skłonność do krwotoków kiszkowych, macicznych, płucnych; 8) skłonność do apopleksji, 10) niektóre choroby skórne także nie znoszą słońca.

Przy tego rodzaju cierpieniach wysyłanie na południe może tylko wielką szkodę przynieść, a nigdy polepszenie.

Należy więc zawsze przy leczeniu słońcem udać się do lekarza-specjalisty i dopiero wtedy



poddać się leczeniu klimatycznemu, nie wydając niepotrzebnie pieniędzy, nie tracąc zdrowia na długie i męczące podróże.

Ludzie anemiczni, nerwowi, rekonwalescenci, po ciężkich chorobach, zanim zaczną stosować słoneczne kąpiele, powinni brać kąpiele powietrzne.

Promienie słoneczne mają szerokie zastosowania w lecznictwie, lecz również w dużej mierze przyczyniają się do racjonalnego hartowania się.

Są pewne wskazania, które powinno się przestrzegać przy stosowaniu kąpieli słonecznych:

1) wybierać miejsca na łąkach, brzegach rzek, jezior, na dachu, lub w pokoju, zwróconym na południe, gdyż słońce najdłużej tam działa;

2) kąpiel słoneczną stosować leżąc. (Specjalnie te wskazania są potwierdzone przez d-ra Rikle'ego, który w swojem sanatorjum ściśle przestrzega i obserwuje te prawa. Tego samego zdania jest dr. Rudnicki i rosjanin Sarkizow);

3) głowa powinna być lekko podniesiona i okryta parasolką; jeśli ktoś cierpi na bóle głowy i uderzenia do głowy—należy stosować na głowę okład;

4) pierwsza słoneczna kąpiel nie powinna trwać więcej, niż 5 minut, następny dzień — znowu 5 minut, na trzeci dzień można przedłużyć do 15 minut; przeciętnie czas trwania kąpieli słonecznych powinien wynosić od 15 minut do 1 godziny.

Kąpiel słoneczną można brać codzień, wyjątkowo tylko dla osób słabszych — co drugi dzień.

5) podczas kąpieli słonecznej, co parę minut należy zmieniać położenie, żeby to jedna, to druga część skóry była wystawiona na promienie słoneczne;

6) zwracać uwagę na pojawienie się potu: części spocone należy usunąć z pod działania słońca, żeby uniknąć zapalenia skóry;

7) po kąpieli słonecznej konieczny jest tusz 20—25°, lub kąpiel w rzece, lub morzu. Dla osób silniejszych woda może być o temperaturze 14—15° R., poczem trzeba dokładnie się obetrzeć i położyć na pół godziny w cieniu, unikając przeciągów;

8) kąpieli słonecznych nie można stosować przy jedzeniu, albo natychmiast po jedzeniu; jedna do półtory godziny musi być przerwy po jedzeniu. Przy zupełnie pustym żołądku również nie należy stosować kąpieli słonecznych;

9) konieczne jest przerwanie kąpieli słonecznych, lub ograniczenie czasu kąpieli, jeśli się przy kąpielach zanadto chudnie, powyżej 2 klg. U ludzi otyłych, o ile nawet utrata wagi przewyższa 2—3 klg., lecz samopoczucie ogólne jest dobre, można kąpiele stosować dalej, bez szkody dla zdrowia;

10) są organizmy, które nie znoszą słońca, lub znoszą go źle; na skórze zjawiają się zaczerwienienia, swędzenia i pieczenia, tętno zaczyna być szybkie, zjawia się uczucie duszności, zmęczenia; wtedy należy kąpiele słoneczne przerwać.

Ogólną zasadą, którą powinno się przestrzegać, jest samopoczucie, które w większości wypadków jest decydujące.

Osoby wrażliwe powinny nosić płaszcze kąpielowe czerwonego, żółtawego, lub różowego koloru, przepuszczające świetlne i cieplne promienienie, a zatrzymujące chemiczne.

Nigdy nie należy kąpieli słonecznych stosować dłużej, niż półtory godziny, przy najlepszem nawet samopoczuciu; natomiast kilka godzin kąpieli powietrznych





daje nieocenione rezultaty. Jak często spotyka się na plażach ludzi, opalonych aż do czerwoności, robiących wrażenie obdartych ze skóry. Tego rodzaju system opalania się jest niezdrowy i przeciwwskazany. W każdym wypadku oparzenia należy przerwać kąpiele słoneczne aż do wygojenia się.

Wszelkie oparzenia skóry, bez względu na to, czy są pokryte pęcherzami, lub ranami, wymagają opatrunku, maści borowej 3 proc., naprzemian z okładem borowym (łyżka na litr wody). Przy zaczerwienieniach skóry wystarcza posmarowanie dobrym kremem, oraz użycie higjenicznego pudru.

Z punktu widzenia estetycznego, opalenie się nie jest zawsze wskazane. Brunetkom, szatynkom zwykle bywa do twarzy z opaleniem; natomiast blondynki przeważnie po opaleniu się fatalnie wyglądają. Pozatem osoby, które mają skłonność do piegów i podrażnień skóry, lub do nierównomiernego, plackowatego opalania się, powinny starannie przykrywać twarz, używając kąpieli powietrzno-słonecznych.

Aby uzyskać piękny, jednolity kolor opalonej skóry, należy używać kremu orzechowego, który działa przeciw zbytniemu odtłuszczeniu, wygładza spierzchnięcia i broni skórę przed zmarszczkami.

Krem należy wcierać w ilościach minimalnych przed i po kąpieli powietrzno-słonecznej. Na jedno wtarcie na całe ciało należy użyć 1 gr. kremu.

Stanowczo nie powinno się używać wazeliny na opalanie się, gdyż wazelina jest produktem nafty i, nieodpowiednio oczyszczona, może drażnić skórę i powodować wypryski. Również gliceryna nie nadaje się przy opalaniu, gdyż gliceryna nie jest tłuszczem, lecz alkoholem i, jako taki, zbytnio wysusza skórę, powodując spierzchnięcia i liszaje. Wrazie niemożności dostania dobrego kremu, stosować należy śmietankę — środek dobry, niedrogi i nieszkodliwy.

Panie, pragnące się uchronić przed opaleniem, powinny na wybielenie używać kremu cytrynowego.

Znanym faktem jest, że woda pochłania olbrzymią ilość promieni cieplnych, a jej lustrzana powierzchnia służy, jako reflektor, odbijający we wszystkie strony chemiczne promienie słońca. Te promienie padają na skórę człowieka i szybko powodują stany zapalne, dlatego też opalanie się nad wodą jest o wiele bardziej intensywne. Czystość powietrza potęguje to zjawisko. Taksamo na powierzchni wysokich gór promienie odbijają się od szczytów i ze zdwojoną energją działają na skórę, szybko powodując jej opalenie.

Przy wszelkich chorobach i podrażnieniach oczu konieczne jest używanie ciemnych szkieł.

Najlepsze do używania kąpieli słonecznych są godziny od 8—12 rano, gdyż w tym czasie piasek, kamień jest mniej rozgrzany, częściej wiatr wieje i powietrze zawiera mniej pary wodnej.

Przy kąpieli słonecznej olbrzymie znaczenie ma: wiek, przebyte choroby, ogólny stan zdrowia, a zwłaszcza indywidualna tolerancja słońca. Rozstrzyga tu jednak najczęściej samopoczucie inteligentnego i kulturalnego człowieka. Dotychczas panuje u nas wielkie niezrozumienie przy zastosowaniu kąpieli słonecznych. Bardzo często ludzie zdrowi i silni spędzają całe dnie bez przerwy pod promieniami palącego słońca; zgubne skutki nieracjonalnego stosowania słońca stają się widoczne częstokroć dopiero po kilku tygodniach, a nawet po paru miesiącach.

W starożytności grecy, którzy apoteozowali kulturę ciała, rządzili się jednak pewnemi prawami przy stosowaniu słońca. I Herodotus, i Hipokrates, i Galenus na tysiące lat przed nami już mieli ścisłe pojęcie i wyobrażenie o zastosowaniu promieni słonecznych; tymczasem u nas, w XX wieku, pod tym względem panuje wielki chaos, niezrozumienie i lekceważenie przepisów ogólnej higjeny.

Obecna moda opalania się bez względu na zdrowie, bez potrzeby, dochodzi poprostu do manjactwa.

Należy pamiętać, że bardzo często pod wpływem nieumiejętnego stosowania słońca powstają ciężkie schorzenia ogólnej natury, zamiast polepszenia — pogorszenie, lub utrata zdrowia, zniszczenie cery, całkowite wyłysienie, lub też tylko osłabienie cebulek włosowych — co niełatwo i niezawsze da się naprawić.

Dr. J. Świtalska.

O WSPÓŁCZESNEJ KOBIECIE

Walka o byt codzienny postawiła kobietę dzisiejszą w jednym szeregu z mężczyzną na wszystkich placówkach pracy fizycznej i umysłowej, a to rozstrzelenie się jej obowiązków nie mogło pozostać bez wpływu na stosunki jej domowe, rodzinne i obyczajowe.

Dokonywując podwójną pracę — kobieta dzisiejsza musi więcej dbać o zdrowie, hartowanie swojego ducha i ciała i, naśladując mężczyznę w dobrem — stara się wolne chwile poświęcać sportom, gimnastyce, niemęczącym tańcom, gdyż taką jest potrzeba jej obecnego życia. W postępowaniu dzisiejszej kobiety zanika powoli obłuda dawniejszych czasów — oblicze sfinksa-kobiety, kobiety-Giocondy, o tajemniczym, zagadkowym uśmiechu, wróżącym możliwe i niemożliwe niespodzianki. Szczerość oblicza, pociąga szczerość postępowania—zwłaszcza z mężczyzną i we wszystkich przejawach wspólnej z nim pracy. W szukaniu nowych dróg nieraz błądzi... i zmaga się... gdyż przemiany, w których krystalizuje się jej nowa osobowość duchowa i zewnętrzna, nie mało ją kosztują... Przystosowywanie się do nowych, zmienionych warunków współczesnego jej bytu przytłumiać musi jej instynkt przyrodzony, odwieczny... Boi się częstokroć w nerwowem wyczerpaniu ponosić obok zawodowych zajęć także i obowiązków macierzyńskich i rodzinnych, nie wiedząc, czy im sprosta.

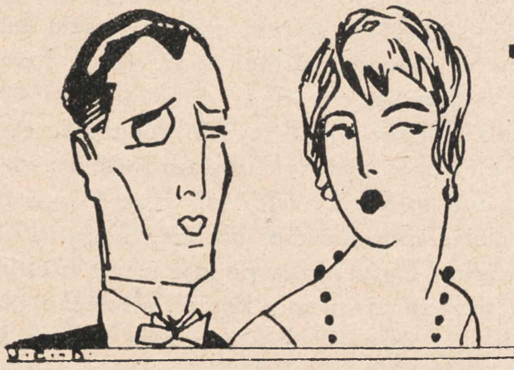
To też we wszystkich krajach cywilizowanych świata daje się zauważyć zmniejszanie się ilości małżeństw i przyrostu ludności, jako naturalny wynik samodzielnego bytowania współczesnej kobiety.

Jest to zjawisko przejściowe... Zahartowana, energiczna, zdrowa kobieta jutra... wyjdzie zwycięsko z tych zmagań... i znajdzie lepsze formy życia.

Serce bowiem kobiety pozostało jednakowe—tylko pozory zewnętrzne uległy i ulegają przemianom. Wie ona... i czuje, że miłość jest biologicznem prawem, uznanem wszędzie w przyrodzie i uszlachetniającem rasę, że małżeństwo i rodzina, to najszlachetniejsze i najzdrowsze podwaliny ustroju społecznego... Że największem szczęściem w życiu kobiety jest—być kochaną i wierną towarzyszką umiłowanego przez siebie mężczyzny, zaś największą radością jej życia — mieć z nim dziecko.

Znakomita znawczyni duszy współczesnej kobiety, Karin Michaelis, mówi tak:

„Najlepszą rzeczą, jaką nam daje małżeństwo, jest to, że każdy dostaje kogoś, który go pragnie kochać, rozumieć i przebaczać mu jego niedoskonałości i mniejsze lub większe błędy codziennego życia". *Dr. J. Śmiarowska*



TO i OWO

I

Przed wielu, wielu laty, w błogosławionym dla ludzkości dniu, narodziła się z piany morskiej Wenus— bogini piękności. Dużo upłynęło od tej chwili wody w morzu, dużo zmian nastąpiło—i dziś oto żyjemy pod znakiem demokracji: Precz z przywilejami!—Ongiś kąpiel piankowa była patentowanym środkiem piękności tylko dla bogiń; dziś każda z nas, zwykłych śmiertelniczek, może niewielkim kosztem wciąż odradzać w kąpieli piankowej swą piękność. O tem zapewniają nas przynajmniej szumne reklamy. W rzeczywistości jest owa kąpiel rzekomo nowym środkiem na schudnięcie, a właściwie inną formą zabiegu parafinowego, a mianowicie: cząsteczki parafiny, rozpuszczające się w gorącej wodzie mają działać odchudzająco, spalając w ciele wodę. Ponieważ jednak pewna ilość wody jest dla organizmu niezbędna, odnawia on ją w krótkim czasie i dawna tusza powraca. Jedynym skutecznym, a nieszkodliwym środkiem na schudnięcie, jest i pozostanie tylko higieniczny tryb życia, t. j. umiarkowane odżywianie się, masaż i gimnastyka.

Ale właściwie—jak wyglądać? Jakiż jest dzisiaj niewątpliwy ideał piękności? Jako wynik jednego z licznych konkursów piękności w Ameryce, ustalono następującą miarę i wagę współczesnej Wenus: wzrost — 168 cm., waga—57 kg. (tak?—w tej wadze jest chyba pierwiastek rewolucyjny!), szyja—32 cm., biust—85 cm., stan — 68 cm., biodra — 95 cm., uda — 55 cm., kostki nóg—24 cm. A więc, piękne panie—centymetr do ręki i—sprawdzajmy!

II

Coraz częściej dają się słyszeć skargi kobiet na bezsenność. Nic dziwnego: intensywne tempo życia dzisiejszego, różnorodne zajęcia i troski, rozstrajają nerwy, i nieraz po ciężko przepracowanym dniu niepodobna oka zmrużyć, a po bezsennej nocy trzeba jednak zacząć nowy dzień pracy. Zdaniem lekarzy-psychologów, można odpowiedniem zachowaniem się zwalczyć do pewnego stopnia tę przykrą dolegliwość. Przedewszystkiem więc należy jadać kolację lekką i wczesną. Między ostatnim posiłkiem, a udaniem się

na spoczynek, powinny upłynąć najmniej 2 godziny, których nie należy już poświęcać ciężkiej pracy umysłowej, lecz jakiejś miłej rozrywce, a zwłaszcza — przechadzce. Duże znaczenie ma również pozycja, w jakiej ciało układa się do snu. Naogół ludzie podkładają pod głowę 2, a nieraz i 3 duże poduszki. Jest to zupełnie nieracjonalne, bo podczas snu jest konieczny prawidłowy obieg krwi, który bywa wielce utrudniony, jeśli głowa leży wyżej. Wiele osób źle sypia na lewym boku; przyczyną tego jest ucisk na serce. Pokój, w którym się kładziemy do snu, powinien być należycie przewietrzony, dość chłodny; natomiast przykrycie ciała, zwłaszcza nóg — ciepłe. W razie uporczywej bezsenności, skutecznem lekarstwem bywa zazwyczaj lekka gimnastyka lub masaż, wykonany bezpośrednio przed udaniem się na spoczynek, wraz z następującem obmyciem całego ciała wodą o temperaturze pokojowej.

III

Na zakończenie podzielimy się z naszemi miłemi czytelniczkami nową, a „murowaną" receptą na szczęście w małżeństwie.

Jest to dekalog żądań męża od żony i żony od męża, w którym, obok wielu istotnie trafnych spostrzeżeń i życzeń, znajdują się również punkty, mocno a mocno już trącące myszką.

10 ŻĄDAŃ MĘŻA

1) Staraj się wyglądać pięknie nietylko dla gości, lecz i dla mnie.

2) Nie miej do mnie pretensji, jeśli twym przyjaciółkom wiedzie się lepiej, niż tobie.

3) Nie chowaj wszystkich ładnych przedmiotów w domu tylko dla obcych.



Zezwól mi na pewne sprawunki i rozrywki, które mnie cieszą...



Nie szanuj martwych przedmiotów bardziej, niżli nerwów twego męża.

4) Odnoś się równie poważnie do twego zawodu gospodyni, jak ja odnoszę się do mojego.

5) Dbaj o to, by posiłek, na który przychodzę do domu, był gotów w porę. Głód psuje humor.

6) Zwierzaj twoje kłopoty i troski tylko mnie, nie bierz przyjaciółek za powiernice.

7) Pamiętaj, że najlepszym przyjacielem jest ci mąż, i nie miej przeciw niemu tajemnicy z innymi ludźmi.

8) Nie szanuj martwych przedmiotów i sprzętów domowych bardziej, niżli nerwów twego męża. Męża wszak trudniej zastąpić.

9) Wstawaj wczas, abyś była gotowa, zanim opuszczam dom. Mam prawo porozmawiać rano swobodnie z moją żoną.

10) Nie pozwól unieść się złości do przykrych słów, lub obelg.

10 ŻĄDAŃ ŻONY

1) Nie wychodź z domu bez powiedzenia mi, dokąd się udajesz.

2) Nie gań mnie w obecności obcych.

3) Stawaj przy innych ludziach po mojej stronie, nawet jeśli nie mam racji.

4) Powiedz mi, co masz mi do zarzucenia, uprzejmemi słowy.

5) Nie składaj na mnie odpowiedzialności za wszystko, co się w domu dzieje.

6) Nie pozwól mi czekać daremnie na twój powrót, lecz zawiadom mnie, jeśli masz się spóźnić.

7) Miej takie same względy dla mnie, jakie masz dla twych kolegów i współpracowników.

8) Zezwól mi na pewne sprawunki i rozrywki, które mnie cieszą.

9) Pozostań dla mnie miłym i rycerskim, mimo, że upłynęło już parę lat od ślubu.

10) Ofiarowuj mi część twego wolnego czasu, abym widziała, że jestem ci odpoczynkiem i osłodą życia.

Czyż nie jest może nieco niewspółczesną jednak ta ewangeliczna żona? Czy znajdzie szczęście w małżeństwie, do którego nie wniesie żadnych wartości współczesnych, a tylko posłuszeństwo i pokorę? *„Luc"*.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

Miedzianowłosej. Masek bez zobaczenia cery nie wysyła się. Myć twarz dwa razy dziennie wodą gorącą, spłókiwać zimną; rano i wieczór mydło cytrynowe; na noc—galaretka Nr. 2 przeciw wągrom, na dzień odrobina kremu śmietankowego i w niewielkiej ilości, rzadko, puder higjeniczny naturalny.

Na piegi stosować „maść na piegi" z laboratorjum higjenicznych kosmetyków.

Zrozpaczonej. Do czarnych włosów bardzo efektownie wygląda opalona cera. Żeby była równo i gładko opalona, należy używać kremu orzechowego. Bardzo trafne uczyniła Pani spostrzeżenie, że mokre ciało dużo prędzej i lepiej się opala. Jest to dlatego, że kropelki wody rozszczepiają promienie słoneczne i ten sposób opalania się jest bardzo szkodliwy dla skóry, która marszczy się i pierzchnie. Dlatego nie należy nigdy opalać mokrego ciała. Dobry wynik da krem orzechowy, gdyż tłuszcze także rozszczepiają promienie słoneczne i skóra zyskuje na gładkości i miękkości.

Odpowiedź ogólna — p. Zofji B.—Poznań; pani X. z Małopolski (czytelniczce stałej). Instytut piękności i zdrowia dr. J. Świtalskiej.

Działy:

1) Wewnętrzny: a) wskazówki ogólno-higjeniczne, jak należy żyć, odżywiać się i t. d., żeby zachować zdrowie i młodość.

2) Chirurgiczny—wszelkie zabiegi chirurgiczne z dziedziny kosmetyki: a) operacje plastyczne twarzy, b) usuwanie tłuszczu z jamy brzusznej, c) poprawianie kształtu biustu, d) wszelkich deformacyj kończyn, e) usuwanie żylaków i t. d.

3) Kobiecy: choroby kobiece, a) niedomagania organów płciowych.

4) Skórny —leczenie włosów, wad cery i t. d.

5) Kosmetyczny: a) wskazówki pielęgnacji twarzy, włosów i poszczególnych części ciała. b) zabiegi kosmetyczne (masaże, maski i t. d.)

6) Ćwiczenia gimnastyczne—dla utrzymania zdrowia, harmonji ruchów i smukłei linji i t. d. pod kierunkiem lekarza.

7) Gimnastyka lecznicza (pod kierunkiem lekarza): a) przy obstrukcji, b) złej przemianie materji, c) otłuszczeniu i t. d.

8) Światło-lecznictwo: a) usuwanie brodawek, włosów, b) leczenie zapomocą światła: odmrożeń, piegów i t. d.

9) Laboratorjum higjenicznych kosmetyków — podług przepisu Dr. J. Świtalskiej: a) kremy, pudry, mydła i t. d.

Sekretarjat Instytutu — Krucza 31 m. 3, tel. 102-77, od 5 do 7.

Ogólna odpowiedź. Farby idealnej niema. Jedną z lepszych farb roślinnych jest Henna,— wystarczy raz na miesiąc, 6 tygodni, lub 2 miesiące, zależnie od szybkości wzrostu włosów. Laboratorjum higjenicznych kosmetyków, (Krucza 31 m. 3), wyrabia róże higjeniczne, ale nie farby do włosów.

P. Zofji B. z ul. Marszałkowskiej. Bez podania nazwiska odpowiedzi nie umieszczamy. Skrzywienia kośćca, zwłaszcza u dzieci, można naprawić; u ludzi starszych znacznie trudniej, lecz nie niemożliwe. Przeczytać ogólną odpowiedź o Instytucie piękności i zdrowia, oraz p. Makarewiczowej.

Z. P. List tak jest intymny, że na łamach „Kultury Ciała" odpowiedzieć nie można. Prywatnie list wysyłam.

J. K. Na obchudzanie nóg bardzo odpowiedni jest masaż; odtłuszczanie parafiną jest zawodne i trzeba je robić umiejętnie, inaczej można sobie wyrządzić krzywdę.

J. S. Laboratorjum higjenicznych kosmetyków ani farb do włosów, ani też ziółek na odtłuszczenie nie wyrabia. Aby uzyskać piękną linję—czytać i stosować „Mój system wiecznej młodości i piękności" Dr. J. Świtalskiej (wyd. „Bluszczu"), który niebawem się ukaże.

Stała czytelniczka „Bluszczu". Na zaczerwienienia twarzy stosować krem cytrynowy; jeśli po 6 miesiącach nie ustąpi, stosować światłolecznictwo.

Bladej twarzy. Róże higjeniczne wyrabiane są z roślin, nie zawierają więc żadnych składników, niszczących skórę i mogą być stosowane bez szkody dla cery. Jednakże, ze względu na estetykę, róż powinien być używany dyskretnie i w niewielkiej ilości.

Przy stosowaniu różu należy myć twarz na noc wodą gorącą z mydłem, spłókiwać zimną wodą, wetrzeć „Mój krem tłusty"; po pół godzinie zrobić 5 gorących okładów, dokładnie wysuszyć skórę, aby umożliwić jej oddychanie i zostawić ją na noc bez żadnych kosmetyków.

Sposób użycia: rano po umyciu twarzy wetrzeć suchy krem, na watę wziąć maleńką ilość (główka od szpilki) różu higjenicznego jaśniejszego lub ciemniejszego, zależnie od karnacji skóry, rozetrzeć po całej twarzy wraz z kremem, następnie przypudrować pudrem naturalnym jaśniejszym lub ciemniejszym.

Stokrotce z Kołomyi. Na lato najlepsze jest mydło i krem pomarańczowy,—ostatnia nowość sezonu.

Malina. Jesteśmy wzruszeni niezwykłą troską Sz. Pani o nos Jej kucharki; niestety! bez zobaczenia nie można radzić, czy kształt nosa w dorosłym wieku można zmienić. W tej sprawie musi zdecydować chirurg po zbadaniu.

Pani Marji Ł. Objawy dolegliwości Sz. Pani w kończynach dolnych są tak niejasno określone, że nie można zupełnie zastosować żadnej rady.

Wydawca: TOW. WYDAWNICZE „BLUSZCZ". Redaktorka: DR. JULJA ŚWITALSKA.

Druk Zakł. Graf. Tow. Wyd. „Bluszcz", Sp. z ogr. odp., Warszawa, Rymarska 8, tel. 244-18.